

# Mea faigaluega ile maloloina ole mafaufau ile vaitaimi ole ma'itaga ma pe a uma ona fanau



Utah Department of  
**Health & Human**  
Services

**S**

**Sleep (Moe):** Fai ma sini ona moe e le aunoa mo le fa i le ono itula, a itiiti mai e tolu po ile vaiaso. Talosaga i se tauaiga po'o se uo na te faia le fafagaina mumua ile po ina ia mafai ona lava lau malologa.

**U**

**Understand (Malamalama):** O fautuaga maise tina tomai ole maloloina ole mafaufau e mafai ona puipuia ma tausia ai faafitauli o le maloloina ole mafaufau. Iloa atili e ala ile telefoni ile *Help Me Grow* ile 801-691-5322, pe asiasi atu ile ate *MaternalMentalHealth.utah.gov* e saili ai se fesoasoani.

**N**

**Nutrition (Taumafa tatau):** Inu se vaitamini mo tina mo le tausaga e tasi talu ona fanau le pepe. Alofia le kafone (caffeine) ma le suka pe a mafai ai. Ia aofia ni polotini ma ga'o lelei i so'o se vaiaiga po'o se taumafataga. Inu ni sioki vai lapopo'a se lua i aso taitasi.

**S**

**Support (Fesoasoani):** Faasoa atu ou lagona ise uo maufaatuatuaina po'o tauaiga, pe su'e se vaega mo fesoasoani e ala i laina faakomupiuta po'o se tagata totino. Saili mo vaega ile vaipanoa mo fesoasoani ile *MaternalMentalHealth.utah.gov*. Talosaga mo se fesoasoani i le tausiga ole pepe – ole maua ose itula e tasi mo oe lava ia e taua tele.

**H**

**Humor (Faimea malie):** Faataga se taimi e pei ai e faavalevaleyalea ma fialia ai i aso taitasi. Se atatifaga malie, taimi ma uo, po'o le ene o lau fanau e mafai ona faaleleia ai ou uiga faaalialia. Afai ua le mafai ona 'ata, ua tatau loa ona saili atu mo nisi fesoasoani.

**I**

**Information (Faamatalaga):** Ia fai le Edinburgh Postnatal Depression Scale i masina taitasi talu ona fanau le pepe e mata'ituina ai le maloloina o lou mafaufau. Telefoni lau foma'i pe afai o lou togi e 10 pe sili atu, po'o ua e makaina foi o so'o vaega e ese mai le "le taitai lava" ile fesili 10 e tusa ai ma le lou faamanualia o oe lava.

**N**

**Nurture (Natura):** Tausia oe lava ile: faalenatura, amioga masani faaleagaga, musika ma le tusiata, fualaau faatonuina, tuugatala ma uo, isi mea faapena. Faatulaga se taimi i vaiaso taitasi i lau kalena e faia ai mea ete fialia iai e ese mai galuega faatina.

**E**

**Exercise (Faamalositino):** Savali ile 10-20 minute ile aso e mafai ona fesoasoani e maloloina ai lou tino, mafaufau, ma le agaga, ma tumau ai ona maloloina lelei faalogona. E mafai foi ona e faata'ita'ia le yoga po'o le faloloasolo le tino pe a faataga atu loa e lau foma'i.

Ua saunia e ala ile faapa'aga ma le Matagaluega o le Soifua Maloloina a Utah ma Tautua mo Tagata ma le Postpartum Support International Utah

Ina ia sailia se vaega mo fesoasoani i-Utah, se faufautua/foma'i faamalositino, po'o so'o se isi lava foma'i tomai tausofua maloloina ole mafaufau mo tina, asiasi ile: [MaternalMentalHealth.utah.gov](https://www.MaternalMentalHealth.utah.gov)